

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад комбинированного вида № 49" г. Тобольска

626157, Российская Федерация, Тюменская область г.Тобольск, 7а микрорайон, дом 20, тел/факс. 8(3456) 24-13-12, e-mail: madouds49@mail.ru

Конкурс инновационных занятий

**«От образовательных трендов – к качеству образования и воспитания»
в рамках Методического фестиваля «От идеи до результата»**

«Тропа здоровья»

**Составила: Воспитатель
Утяшева Е.Л.**

Тобольск 2020г.

Пояснительная записка

Занятие составлено для разновозрастной группы в соответствии с программой коррекционно-развивающей работы в логопедической группе Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад №49"г.Тобольска для детей с общим недоразвитием речи с 5 до 7 лет

Данное занятие является авторской разработкой, построенными в соответствии с принципами здоровьесбережения:

Принцип «Не навреди» (упражнения были подобраны в соответствии с возрастом детей)

Принцип осознанности (дети осознают для чего эти упражнения, что развивают)

Принцип постепенности чередования нагрузок и отдыха (занятие было построено с последовательным переходом с более легких упражнений с последующим усложнением)

Принцип активности (поддерживалась мотивация и интерес)

Принцип доступности (соответствие возрастным особенностям)

Принцип психологической комфортности.

Цель: Формированию навыка правильной осанки, укрепление мышц туловища и конечностей. Развивать координацию, чувство равновесия, ритмические способности.

Задачи:

- 1.Формировать осанку детей, укрепляя мышцы спины, осанки.
- 2.Знакомить детей с упражнениями способствующих профилактике плоскостопия.
- 3.Формирование правильного носового дыхания.
4. Воспитание у детей интереса к собственному телу.

Для достижения цели были использованы такие методы и приемы:

Наглядный метод (показ упражнений)

Игровой прием (игра – физминутка, пальчиковая игра)

Использование проблемной ситуации.

Решение задач осуществляется через такие образовательные области:

Физическое развитие

Социально-коммуникативное,

Познание,

Художественно-эстетическое

Речевое

Занятие состоит из этапов, в каждом из которых последовательно идет разогрев, подготовка мышц к последующим упражнениям, дозированные нагрузки и отдых. Занятие начинается с сюрпризного момента, где активизировалось внимание детей желание помочь Бабе Яге. На протяжении всего занятия, активизируется двигательная активность, направленные на укрепление мышц. Дети приглашают Бабу-

Ягу на тропу здоровья. Мною была продумана последовательность упражнений, начиная от массажа мелкой мускулатуры пальцев, стопы ног, двигательная гимнастика. Чтобы заинтересовать детей, было использовано, много разного инвентаря: фитболлы, киндер-сюрпризы, гимнастические палки. Дети выполняли упражнения группой и подгруппами.

Список используемой литературы и сайтов:

1. Тимофеева Е.И., Чернова Е.И. Пальчиковая гимнастика. Пособие для занятий с детьми дошкольного возраста.
2. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2018/04/16/palchikovaya-gimnastika-v-stihah>
3. <https://zen.yandex.ru/media/id/5a9bd31048c85edcdc46e849/veselye-fizkult-minutki-dlia-detishek-5aa2ee0d00b3ddfd18ab62c2>
4. <https://infourok.ru/podborka-igrovih-uprazhneniy-na-relaksaciyu-2106736.html>

Технологическая карта образовательной деятельности
Тема: «Тропа здоровья»
Старшая логопедическая группа «Росток»

Тема занятия: "Тропа здоровья."

Место занятия в изучаемой теме: коррекционно-оздоровительное сентябрь месяц.

Возрастная группа: старшая

Образовательная технология: здоровьесберегающая

Цель: Формированию навыка правильной осанки, укрепление мышц туловища и конечностей. Развивать координацию, чувство равновесия, ритмические способности.

Задачи:

1. Формировать осанку детей, укрепляя мышцы спины, осанки.
2. Знакомить детей с упражнениями способствующих профилактике плоскостопия.
3. Формирование правильного носового дыхания.
4. Воспитание у детей интереса к собственному телу.

Планируемые результаты: Создание благоприятной эмоциональной атмосферы и условий для активной деятельности детей. Развивать мелкую моторику у детей. Поддерживать желание у детей следить за своей осанкой. Стимулировать детей выполнять коррекционные упражнения по профилактике плоскостопия и осанки. Привить умение правильному носовому дыханию. Развивать двигательную активность детей.

Ресурсы: стульчики, мячи-фитболы, массажные дорожки, гимнастические палки, мелкие игрушки, тарелочки.

Этап занятия	Содержание и деятельность воспитателя	Деятельность воспитанников	Планируемые результаты	Формируемые УУД
<p>Вводный этап</p> <p>Мотивационный момент</p> <p>Пальчиковая игра</p>	<p>Дети заняты своим делом, играют.</p> <p>Появляется в зале Баба-яга, которая держит спину, согнувшись и хромает, стонет от боли. Вед: Здравствуйте! Почему вы охаете и плохо выглядите? Баба-яга: Здравствуйте ребята! Я заболела, попала под дождь и простудилась. Вед:- Ребята, как вы думаете, почему так получилось? – ответы детей. Вед: --Что человек должен делать, чтобы не болеть? Вед: - Чем мы можем Бабе-яге помочь? Баба-яга: Спасибо ребята, я согласна отправиться в путешествие за здоровьем. Вед: - Тогда отправляемся по тропе – здоровья, а вот и тропинка, которая нас приведет туда.</p> <p>Ребята начнем с массажа рук.</p>	<p>Дети обращают внимание на Бабу Ягу</p> <p>Дети: Здравствуй Баба Яга.</p> <p>Дети отвечают. Дети: Заниматься физкультурой, хорошо кушать, спать, дышать свежим воздухом, много двигаться. Ребята: Мы пригласим Бабу-ягу с нами на тропу здоровья.</p> <p>Совместная деятельность по образцу детей</p>	<p>Заинтересовать детей, вызвать желание помочь Бабе –Яге.</p> <p>Закрепить знания детей о ЗОЖ</p>	<p>Формировать умения детей помогать в трудной ситуации, находить выход из проблемной ситуации.</p> <p>Закрепляем знания детей о профилактике ЗОЖ</p>

<p>Массаж рук.</p>	<p>Мы ладошки растираем, растираем до красна (трут ладошки)</p> <p>Мы ладошки умываем, умываем добела (умывают руки)</p> <p>Пальчик, пальчик просыпайся на зарядку собирайся (массируют каждый пальчик)</p> <p>Пальчики проснулись (руки вверх)</p>	<p>(трут ладошки)</p> <p>(умывают руки)</p> <p>(массируют каждый пальчик)</p> <p>(руки вверх)</p>	<p>Развивать мелкую моторику рук.</p>	
<p>Массаж стоп</p>	<p>Все друг другу улыбнулись (встряхнули кистями рук).</p> <p>Приступим к массажу стопы: погладили кулачками стопу, постучали кулачками, пощипали пальчиками, постучали пальчиками, погладили. Тоже самое с другой ножкой.</p>	<p>Массируют стопы ног</p>	<p>Развиваем мелкую моторику стоп</p>	<p>Формировать умение детей согласовывать движения под текст.</p>
<p>Упражнения для укрепления</p>	<p>Отправляемся в путешествие с веселой разминкой (Дети выполняют движения в соответствии с текстом)</p> <p>У нас славная осанка - мы свели лопатки!</p>	<p>(Ходьба, руки за спиной, лопатки сведены)</p> <p>(ходьба на носках руки за головой)</p>		<p>Знакомим детей с упражнениями и способствующей профилактике плоскостопия</p>

<p>мышц спины.</p> <p>Основной</p>	<p>(Ходьба, руки за спиной, лопатки сведены)</p> <p>Мы походим на носках, (ходьба на носках руки за головой)</p> <p>А потом на пятках, (ходьба на пятках руки на поясе)</p> <p>Пойдем мягко, как лисята, (ходьба в полуприсяде т.е. руки вытянуты вперед)</p> <p>И как мишка косолапый, (ходьба на внутренней и внешней стороне стопы руки на поясе)</p> <p>Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу,</p> <p>Никуда я не спешу! (ходьба высоко поднимая колени, руки в стороны)</p> <p>Потом быстрее мы пойдем, (Ходьба спортивным шагом руки согнуты в локтях)</p> <p>После к бегу перейдем! (Бег с откидыванием стоп назад руки на поясе, оздоровительный бег)</p> <p>Лучик носика коснулся, носик сладко потянулся. (Ходьба, руки вдоль туловища голова закинута назад, следить за тем, чтобы губы были сомкнуты).</p>	<p>(ходьба на пятках руки на поясе)</p> <p>(ходьба в полуприсяде т.е. руки вытянуты вперед)</p> <p>(ходьба на внутренней и внешней стороне стопы руки на поясе)</p> <p>(ходьба высоко поднимая колени, руки в стороны)</p> <p>(Ходьба спортивным шагом руки согнуты в локтях)</p> <p>(Бег с откидыванием стоп назад руки на поясе, оздоровительный бег)</p> <p>(Ходьба, руки вдоль туловища голова закинута назад, следить за тем, чтобы губы были сомкнуты).</p>	<p>Упражнения для разогрева мышц спины</p>	
------------------------------------	--	---	--	--

<p>раздел</p> <p>Упражнения для свода стопы</p>	<p>Мы пришли к веселым мячикам, садимся на мяч - фитбол . Спинка прямая.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сидя, руки в стороны, вверх, вперед. (4 раза) - Сидя руки на поясе, достаем рукой пола с право. И.п. тоже слева. (4 раза) - Сидя, руки на поясе, повороты налево, направо (4раза) - Сидя покачаться на мяче. <p>Отправляемся дальше Баба-яга с девочками идут к гимнастическим палочкам, а ведущая с мальчиками к игрушкам из киндер сюрприза.</p> <p>Девочки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Руки на поясе идут от начало полочки до конца наступая пальчиками ног. - Руки на поясе, идут серединой стопы. - Руки на поясе, идут на пяточках. - руки на поясе, одной ножкой катают палку вперед- назад, затем 	<p>Выполняют упражнения на фитболах</p> <p>Девочки выполняют упражнения для свода стопы.</p> <p>Мальчики : снимают носки, пальчиками ног собирают игрушки киндер-сюрпризы одной и другой ножкой.</p>	<p>Упражнения для укрепления мышц спины, осанки, брюшного пресса,</p>	<p>Формировать осанку детей, укрепляя мышцы спины, осанки.</p> <p>Знакомить детей с упражнениям и способствующ их профилактике плоскостопия.</p>
---	--	---	---	--

<p>Упражнения для релаксации</p>	<p>тоже самое другой ногой. Мальчики: снимают носки, пальчиками ног собирают игрушки киндер-сюрпризы одной и другой ножкой.</p>	<p>(дети лежат с закрытыми глазами, звучит тихая спокойная мелодия)</p>		
<p>Дыхательная гимнастика.</p>	<p>Устали, давайте полежим. Хватит спинку тянуть! Надо лечь и отдохнуть! Ну-ка, правильно лежим? Мы на это поглядим! (дети лежат с закрытыми глазами, звучит тихая спокойная мелодия) Лежат ровно пяточки, плечики, лопаточки! Спинка ровная, прямая, нам не нравится кривая! Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать! (дети открывают глаза) Крепче кулаки сожмите, их повыше поднимите! (дети сжимают кулаки, делают глубокий вдох, поднимают руки вверх за голову, опускают вдоль туловища - выдох). Нам пора возвращаться домой.</p>	<p>(дети сжимают кулаки, делают глубокий вдох, поднимают руки вверх за голову, опускают вдоль туловища - выдох).</p> <p>Упражнения на дыхание</p>		<p>Формировать умение снятие мышечного напряжения, эмоционального возбуждения.</p>

<p>Рефлексия</p>	<p>(дыхательное упражнение) - ой, ежик пробежал. – Ребята, как он дышит? Выполняют упраж. «Ежики»</p> <p>- а за ним бежит собачка. Как собачка нюхает воздух? Выполняют упражн. «Собачка».</p> <p>Спокойная ходьба по массажной дороге.</p> <p>-Ребята, молодцы вот мы и вернулись из тропы Здоровья. Баба-яга : Спасибо ребята, что пригласили меня на тропу Здоровья теперь я буду укреплять свою спину и ноги. Вед: - Ребята, а вы как себя чувствуете? - Что больше всего вам понравилось?</p>	<p><u>Ответы детей</u></p>		<p>Формировать умение восстанавливать правильное дыхание</p>
------------------	---	----------------------------	--	--

--	--	--	--	--







